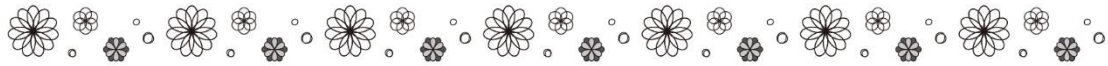




令和5年9月
上河内中学校



9月23日は秋分の日。昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、健康的な生活をおくりましょう。



上履き大丈夫？

記名してある？

汚れてない？

きつくない？

かかとは踏んでいない？

破れてない？



入学当時と比べ、足のサイズが大きくなった人もいることでしょう。サイズが合わない靴を履いていると、足のトラブルやけがの原因にもなるので、買い替えをお勧めします。

特に3年生は、受験直前になって買い替えるのはもったいないですよ。
(私の息子の反省からのアドバイスです。 岡田)



受診はお済みですか？

夏休み前に、健康診断の結果、治療や検査が必要な人へ、医療機関の受診をお勧めしました。夏休み中に受診した人も多く、治療報告書が続々と届いています。

受診がまだの人は、充実した中学校生活を送るために、早めに受診するようにしましょう。宇都宮市は高校3年生まで、こども医療費助成制度で医療費が無料です。



上中のAEDは体育館西の玄関から入り、すぐ右側の壁面に設置してあります。



AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。もしもの時には迷わずご利用ください。

知っておきたい頭痛のこと



頭痛には様々な種類があります。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら自己判断せず、病院を受診しましょう。

また、スポーツなどで脳震盪^{のうしんとう}を起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きくなり死亡率も高まるとされています。脳震盪が疑われた場合は安静にし、病院を受診しましょう。

ずきずきと脈打つ痛み「片頭痛」

★片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ずきずきと脈打つ痛み、吐き気・嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。

片頭痛の誘因

・空腹 ・睡眠の過不足 ・光や音 ・月経 ・ストレス等

片頭痛の前兆

よく見られる前兆は「閃輝暗点^{せんきあんてん}」というもので、視界にキラキラ、ギザギザとした光が広がります。閃輝暗点は徐々に消え、その後偏頭痛が起こります。

片頭痛の対処法

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があればすぐに飲み、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。

★自己判断で片頭痛と判断せず、病院を受診しましょう。病院では、薬局では入手できない片頭痛薬が処方されます。また、記録をつけていると頭痛が起こりやすい状況を把握でき、受診時にも役立ちます。

頭が締めつけられるように痛む「緊張型頭痛」

★緊張型頭痛は、締めつけられるような、重い痛みが特徴です。

緊張型頭痛の誘因

・長時間の同一姿勢・異常姿勢・精神的な緊張・ストレス・運動不足等

緊張型頭痛の対処法

うつむき姿勢（スマホやゲームによる）を避け、軽い運動をしたり、ゆっくりと入浴したりすることで改善します。

長引いたり、症状が強くなったりしたときには病院を受診しましょう。

目の奥が激しく痛む「群発頭痛」

★片側の目の奥がえぐられるような強烈な痛みが起こります。速やかに病院を受診し、適切な治療を受けましょう。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームか HP の「R5 保健だより 9 月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

